

POR QUÉ SUBSISTEN LOS MÉTODOS CONVENCIONALES DEL BODYBUILDING, QUE SON, UNA ESTAFA... MIENTRAS, HAY UN ENFOQUE ALTERNATIVO QUE DA LOS VERDADEROS RESULTADOS.

¿Estáis cansados de progresos mínimos o inexistentes con las rutinas de entrenamiento convencionales?

¿Nunca habéis oído hablar de métodos alternativos de entrenamiento con pesas?

Este libro refleja el chocante estado del mundo del entrenamiento con pesas, especialmente el Bodybuilding. Y la cosa más importante, desvela cómo podéis transformar vuestro entrenamiento en una historia de grandes éxitos.



Copyright © Stuart MacRobert 2000

Traducido al Castellano por Roberto Amorosi Hernández 2006

El problema fundamental es que el dogma del Bodybuilding convencional domina el mundo del entrenamiento, no obstante este dogma es absolutamente falso. Millones de atletas han confiado en numerosos individuos, publicaciones e instituciones, pero han sido traicionados, por un coste personal muy elevado.

La manera con la que el sistema de entrenamiento ha engañado a las masas es similar a cómo la industria del tabaco ha tejido su red perversa con el transcurrir de los años. Para esconder el nefasto abuso del poder económico se utiliza una imagen distorsionada. Es una afirmación atrevida pero continuad leyendo y entenderéis que mis palabras no son meramente retóricas.

Cualquiera o cualquier cosa, en cualquier parte del mundo, que promueve las rutinas de entrenamiento que funcionan bien solo para atletas genéticamente dotados y/o que utilizan fármacos, divulga informaciones sobre cómo utilizar los fármacos (o hace publicidad de libros sobre el mismo argumento), promueve expectativas y modelos absurdos, enseña técnicas de entrenamiento de elevado riesgo o impracticables, o es una lista de suplementación alimentaria camuflada, Simplemente no se toma en serio vuestro propio interés.

Si seguís las “instrucciones” dadas por esas fuentes os adentrareis en el mismo camino de frustraciones y desesperación ya recorrido por millones de personas.

¿VUESTRO ENTRENAMIENTO ESTA FUNCIONANDO?

¿Verdaderamente habéis conseguido unos progresos en la musculatura y en la fuerza que podéis mostrar como resultado de los esfuerzos hechos en el transcurso de los últimos meses?

Gran parte del enfoque al entrenamiento que no ha funcionado en estos últimos meses pasados no funcionara tampoco durante los próximos meses.

Los métodos de entrenamiento convencionales son inútiles para la mayor parte de las personas y su promoción ha desviado fuertemente las masas de BodyBuilders. Echad una ojeada alrededor y veréis que en casi todos los gimnasios las personas Naturales con un buen cuerpo son poquísimas. Pensad también a cuantas personas han ido al gimnasio, por un cierto tiempo, pero lo han dejado debido a resultados insatisfactorios.

El entrenamiento con pesas es una actividad maravillosa, *pero sólo si funciona*. Cuando no funciona es una actividad fuertemente frustrante y desesperante. Para aumentar el porcentaje de éxito en el entrenamiento con pesas, se necesita un enfoque radicalmente diferente de aquellos promocionados por el sistema predominante.

¿QUE ES EL BODYBUILDING CONVENCIONAL?

Los métodos para el bodybuilding convencionales son en larga medida las prácticas de los culturistas y de los levantadores de élite, hombres y mujeres; prácticas vigorosamente aconsejadas por la mayoría de los libros y revistas y también por la televisión. Proponen el entreno con pesas de 4-6 veces por semana, muchos ejercicios por cada grupo muscular y, normalmente, por lo menos tres series o más por cada ejercicio (además del trabajo de calentamiento).

Analizad una parte de lo que divulgan los métodos de entrenamiento convencionales y observad la cantidad de información sólo aparentemente útil:

- 1.** Los métodos de entrenamiento convencionales sobreentrenan cualquiera que no esté dotado genéticamente o que no esté utilizando fármacos anabolizantes, pero el sobrentrenamiento no os ayudará.
- 2.** Los métodos de entrenamiento convencionales promueven algunos ejercicios de elevado riesgo que provocan lesiones a muchas personas. Lesionaros no os ayudará a construir el cuerpo que deseáis.
- 3.** La mayoría de las veces los métodos de entrenamiento convencionales promueven algunas técnicas particulares que convierten en peligrosos ejercicios que serían óptimos y estas técnicas particulares lesionan a muchas personas. Repito, lesionaros no os ayudará a construir un buen cuerpo.
- 4.** Los métodos de entrenamiento convencionales promueven un volumen y una frecuencia impracticables para las personas que trabajan y tienen una familia. Pero ni siquiera sacrificar el trabajo, la familia, los estudios y una vida equilibrada convertirá en eficaces los métodos de entrenamiento convencionales para las personas en la media; entonces, los métodos extremos no tienen en ningún caso valor alguno.
- 5.** Los métodos de entrenamiento convencionales dan una importancia exagerada a los suplementos dietéticos. Los Suplementos no pueden hacer funcionar programas de entrenamiento nefastos.
- 6.** Los métodos de entrenamiento convencionales promueven expectativas exageradas e invariablemente utilizan monstruos genéticos llenos de fármacos como Gurús y modelos, nada de todo eso os ayudará a realizar vuestro potencial.
- 7.** Los métodos de entrenamiento convencionales complican el entrenamiento y confunden la gente. Las complicaciones y la confusión no pueden ser de ayuda.
- 8.** Los métodos de entrenamiento convencionales no son personalizados de manera tal que satisfagan las necesidades, los límites, los estilos de vida y los objetivos individuales. Esto produce sobreentrenamiento, infortunios, frustración y abandono, en definitiva, fracaso.
- 9.** En realidad los métodos de entrenamiento convencionales fomentan el abuso de fármacos, porque sin la ayuda de los fármacos estos métodos simplemente no funcionan para la mayoría de las personas.

Gran parte del mundo del entrenamiento predominante, en particular la realidad del Culturismo, minimiza el problema de los fármacos, o hace como si no existiera y no hace nada en concreto para ayudar a poner fin al abuso de fármacos. El problema de los fármacos en el mundo del Bodybuilding es mucho peor del que se cree. Esto ha deshonrado enormemente el sistema del Bodybuilding predominante.

Pero existe otra cara del Bodybuilding y del levantamiento con pesas en general. No tiene nada que ver con los utilizadores de fármacos y sus “lame culos” o con las estupideces, las mentiras, los engaños o las rutinas de entrenamiento inútiles e impracticables. Después de haber subrayado lo que hay de absolutamente equivocado y escuálido en el mundo del entrenamiento, este artículo os mostrará la otra cara de la moneda: la cara limpia, honesta, seria, productiva, concreta, sana y de una mejor calidad de vida.

Son verdaderamente pocas las personas en el mundo del entrenamiento, que tienen algún tipo de estatus, que hablen a favor de los verdaderos intereses de los atletas típicos de base. La mayor parte de las personas con algún tipo de estatus habla a favor del sistema de entrenamiento y por eso tiene que volver a vender la clásica “línea empresarial”.

MIS MOTIVACIONES:

Mis ideas chocan con las del sistema de entrenamiento predominante. Reflexionad sobre estas cuestiones:

- 1.** ¿Es equivocado querer impedir a las personas caer en el “suicidio” atlético?
- 2.** ¿Es equivocado querer impedir a las personas malgastar años de su vida de entrenamiento de manera equivocada?
- 3.** ¿Es equivocado querer impedir a las personas sufrir por infortunios causados por el uso de ejercicios y técnicas particulares de elevado riesgo?
- 4.** ¿Es equivocado enseñar a las personas que no necesitan pasar mucho tiempo en el gimnasio para conseguir su máximo potencial genético?
- 5.** ¿Es equivocado enseñar a las personas como alcanzar sus objetivos en el entrenamiento manteniendo contemporáneamente una vida equilibrada, *sin* sacrificar el trabajo, la vida personal y familiar sobre el altar del demasiado tiempo pasado en el gimnasio?
- 6.** ¿Es equivocado querer impedir a las personas que malgasten dinero en suplementos alimentarios que no hacen lo que las publicidades prometen? Es equivocado decir a las personas que algunos suplementos alimentarios simplemente no contienen lo que pone en la etiqueta? Es equivocado hacer saber a las personas que para promocionar los suplementos alimentarios se dicen mentiras y exageraciones?

7. ¿Es equivocado poner al descubierto los fármacos, las mentiras y los engaños que dominan el mundo del entrenamiento?
8. ¿Es equivocado proponer rutinas de entrenamiento concretas que funcionan sin la ayuda de los fármacos?

¿QUÉ ES LO QUE NO VA EN EL MUNDO DEL ENTRENAMIENTO?

El mundo del entrenamiento es construido sobre el enorme éxito de pocas personas, y los resultados mínimos o inexistentes de la mayoría. Lo que yo propongo se diferencia de aquello que produce el sistema predominante porque yo enseño un entrenamiento sano y real para personas reales con otras ocupaciones y una sana mentalidad *NATURAL*. Yo me preocupo de la masa de los atletas en la media, no de los profesionistas.

Lo que la mayoría de los artículos y de los libros del sistema predominante no os dice es que, normalmente, los modelos presentados son personas dotadas de una súper genética y/o que utilizan una cantidad tan brutal de fármacos capaz de transformarlos en súper personas hasta el decaimiento de su salud. En cuanto seres superiores pueden prosperar con métodos que las personas en la media no pueden utilizar. Quien no comparte vuestra condición de personas *NATURAL* genéticamente “normal” no tiene ningún derecho de instruiros sobre como entrenaros para obtener los mejores resultados.

LA SEGUNDA CALAMIDAD

El creciente uso de fármacos para construir masa muscular es la peor calamidad que haya caído nunca sobre el mundo del entrenamiento. Los fármacos han producido una deshonestidad de proporciones inauditas.

La primera víctima del uso de los fármacos es la verdad.

Aunque los daños sobre la salud provocados por los compuestos químicos sean un enorme problema, como lo son las implicaciones criminosas del uso ilegal de los fármacos, no son nada comparado al daño colosal provocado a las masas de atletas Natural.

El desarrollo de una fuerza y masa muscular inhumana tipo Mr.Universo es posible sólo para los fenómenos de la genética llenos de fármacos. Dejar ya de compararos con los fenómenos de la genética embutidos de fármacos, porque es el camino que lleva a la desesperación, a la frustración y al abuso de fármacos.

Lo que cuenta de verdad es lo que hacéis *vosotros* con *vuestro* cuerpo, no lo que hacen los demás con el suyo en presencia de circunstancias extraordinarias.

**Mantened siempre vuestra integridad, vuestro sentido común y vuestra salud. Absorbed con cada átomo de vuestro cuerpo la verdad absoluta que vuestra salud es lo más importante. Y que vuestra integridad no es menos importante.
¡Entrenad sin fármacos, Siempre!**

Cualquiera que diga que los fármacos para el Bodybuilding son seguros, dice sólo chorradas. Casualmente algunas de las personas que os sueltan la píldora de “los fármacos para el culturismo son seguros” venden libros con indicaciones sobre el uso de fármacos (y/o venden fármacos). Algunos de estos “expertos” han muerto, si no exclusivamente por lo menos en parte, por culpa del abuso de estos fármacos.

Los compuestos químicos para el Bodybuilding son peligrosos y se deberían evitar como la lepra. Como dijo Charles A. Smith poco antes de su muerte en enero del 1991, “No se piensa, cuánta importancia tiene la buena salud hasta que la hemos perdido”. Pensad. Reflexionad. Acordaros de esto mientras todavía estáis sanos, no cuando ya es demasiado tarde. Evitad todos los comportamientos, las actividades y los ambientes dañinos. *¡Cuidad de vosotros mismos!*

¿ENTRENA COMO UN CAMPEÓN PARA SER UN CAMPEÓN? ¡ROTUNDAMENTE NO!

Este mensaje ha sido difundido de una manera o de otra en casi todas las revistas y libros del sector, y también por la mayoría de entrenadores de gimnasios. El motivo es simple: atrae un gran interés y vende revistas, libros, cursos, suplementos alimentarios y equipos para los gimnasios. No obstante por algunos aspectos haya sido un gran éxito comercial, para los atletas en la media ha sido un desastre. El éxito de una pequeñísima minoría, los “campeones”, domina la prensa del sistema predominante y esconde la verdadera situación de las “trincheras” del entrenamiento.

Los verdaderos campeones del mundo del levantamiento de pesas no se encuentran en la élite de los agonistas genéticamente dotados y asistidos por los fármacos. Los verdaderos campeones son los héroes desconocidos que han empleado años de determinación constante que les han permitido construir su propio físico no obstante las dificultades, sin nunca utilizar fármacos, sin buscar o encontrar publicidad y sin abandonar los problemas y las responsabilidades de la vida laboral y familiar de todos los días.

Aquellos dotados genéticamente y asistidos por fármacos que se encuentran en condiciones de entrenamiento casi perfectas no son dignos ni siquiera de atar los zapatos de los verdaderos héroes del mundo del levantamiento de pesas.

Yo después de años y años de extrema dedicación que me llevó hasta ser un asocial recluso dedito al culto del cuerpo, no entendía porque no conseguía buenos progresos. De hecho no progresaba desde hace mucho tiempo.

Sólo muchos años después comprendí de lleno las razones del por qué no progresaba: no tenía la genética extraordinaria de los “campeones” y no estaba “suplementado” con los Fármacos. Yo pensaba que la única suplementación que tomaban los campeones eran los de tipo alimentarios.

Afortunadamente siempre he sido lo suficientemente disciplinado para no utilizar nunca las sustancias químicas del Bodybuilding. De todas formas, si no hubiera tenido esta disciplina, a estas alturas estaría muerto o estaría para el desguace. El no tener una genética necesaria para construir músculos enormes de manera natural, significaba casi seguramente que no habría tenido nunca la resistencia física para sostener un fuerte abuso de fármacos.

Desearía que alguien hubiera cogido aquel joven, ingenuo y entusiasta Bodybuilder que era y *hubiera insistido* en hacerme entrenar de una manera más adecuada para mí. Entonces en pocos meses habría ganado mucho más de lo que conseguí en muchos años siguiendo el enfoque convencional de 4 o más días de entreno por semana, ejercicios múltiples para cada parte corporal y muchas series. Me robaron los mejores años de entrenamiento de mi vida a través de consejos engañosos y totalmente irresponsables.

Entrenad como un Bodybuilder de élite moderno y no desarrollareis nunca un físico imponente *a no ser que* seáis uno de los poquísimos afortunados que tienen un potencial genético fantástico. No desperdiciéis años de vuestras vidas antes de aprender esta lección. Aprendedla ahora!

No sólo los métodos de los “campeones” no me han ayudado, sino que me han producido infortunios, sobre-entrenamiento y problemas de salud. Entonces me han *dañado*. Millones de otras personas han sido influenciadas negativamente, aunque en las publicaciones del sistema predominante no leeréis nunca sus historias. No obstante todo esto, los atletas de élite son casi deificados por algunas personas y publicaciones.

La consiguiente desesperación ha conducido muchas personas a pasarse a los esteroides, en la tentación de hacer funcionar los pseudo-consejos sobre el entrenamiento. Estas “perlas de sabiduría” alimentan el abuso de fármacos, porque sin la ayuda de los fármacos estos métodos no funcionan para la gran mayoría de las personas.

EL CUENTO DE QUE LOS “ATLETAS DE ÉLITE” SON LIMPIOS

Algunos libros y revistas que deberían promocionar un estilo de vida sano están llenos de imágenes que retratan físicos bombardeados de fármacos hasta explotar. Algunas de estas personas han muerto principalmente si no exclusivamente debido al abuso de fármacos. Esto es difícilmente conciliable con un estilo de vida sano.

Estas personas deshonestas no nos han dicho toda la verdad sobre su capacidad de crecer con unas rutinas suicidas para mí y para otras personas, con unos principios y una vida sana. Quisiera haber sabido toda la verdad cuando era un adolescente, así habría descartado cualquier consejo procedente de cualquiera hiciese uso de fármacos. Pero las asquerosidades relacionadas con el empleo de fármacos de antaño no es nada en comparación a la calamidad que sufrimos actualmente.

¿Cómo diferenciar quién usa fármacos y quién no? A partir de los años '60 casi todos los "campeones" agonistas han tomado fármacos y en la mayoría de los casos no sólo esteroides. No se trata de "si" Fulanito o Menganita tomaron esteroides, es más una cuestión de "¿Cuántos tomaron?". Los fármacos son una ruina para todos los aspectos del juego del hierro, pero para algunos lo son más que otros. Obviamente, los fármacos han producido problemas enormes en casi todas las disciplinas atléticas.

Los esteroides han permitido a los "campeones" entrenarse cada vez más *continuando* a progresar y sus métodos han sido presentados a las masas sin advertir que para hacer funcionar esos métodos era necesario hacer uso de fármacos. Por lo contrario, los "campeones" han sido presentados como semidioses que se habían entregado y esforzado más que otras personas y que era por eso que se habían puesto "grandes". Como he dicho anteriormente, "¡la primera víctima del uso de esteroides es la verdad!".

El mundo del Bodybuilding está lleno de personas que mienten sin ningún pudor y venden productos fraudulentos. Algunos de ellos han sido considerados iconos en el mundo moderno y a ellos han sido asignados varios reconocimientos por el "don" empresarial o a su "contribución" hacia el mundo del entrenamiento.

NOVEDADES FICTICIAS

El lema "seguid a los campeones para ser campeones" viene utilizado para crear demanda para una infinidad de productos relacionados al entrenamiento con pesas.

¿Porque el mundo del entrenamiento con pesas hay tantas atenciones hacia las cosas insignificantes, inútiles o incluso dañinas? Porque invitando a las personas a seguir el simple enfoque "*del paquete*", no se hace mucho dinero: entrenamiento intenso basado en los ejercicios fundamentales junto a muchos alimentos completos (para producir un surplus calórico y de nutrientes), reposo y sueño en abundancia y poner *todo* en marcha para generar el incremento progresivo de las cargas (con el uso de la forma de ejecución *perfecta*) que construye músculos siempre más grandes.

Para producir ganancias suficientes y satisfacer las necesidades de una multitud de intereses, el dinero debe conseguirse a través de la venta de "mejoras" *de dicho paquete* en forma de programas y maquinarias "mejores" y "añadidas".

Se tiene entonces la necesidad de alimentar una gran industria de novedades *ficticias* sin nunca pensar en la inutilidad de muchos de los productos por los cuales se genera la demanda o la naturaleza fraudulenta de las técnicas promocionales.

Los suplementos alimenticios tienen un potencial enorme de ventas reiteradas en el tiempo. Un conjunto de barras y mancuernas puede durar toda una vida, como también puede hacerlo un buen libro de conocimientos sobre el entrenamiento pero un bote de proteínas en polvo dura sólo una semana o poco más. El margen de beneficio sobre los suplementos es mucho y la posibilidad de exageraciones y mentiras en el material publicitario es ilimitada.

De esta manera los buitres del mercado de los suplementos nutricionales continuaran haciendo tragar a los lectores de las revistas sus afirmaciones muy a menudo criminalmente deshonestas. Preguntad a la mayor parte de los socios Naturales del gimnasio, que no tienen intereses en juego en la venta de suplementos dietéticos y no encontrareis muchas personas que os digan haber experimentado un incremento significativo en sus ritmos de progresos gracias al uso de la suplementación dietética para el Bodybuilding. Por el otro lado, encontrareis muchas personas que os dirán que los resultados más significativos del consumo de suplementos son el desgaste de sus cuentas bancarias junto a un mayor número de visitas al retrete.

El problema no es sólo de exageración o de montaje promocional. El problema es tan serio que se trata de una acusación de infamia hacia los mentirosos que ponen sus nombres como “aprobación” y a los mentirosos que escriben resultados ficticios de progresos conseguidos a través del presunto empleo de los suplementos que publicitan.

Yo sé que estos desgraciados sólo dicen tonterías, como lo saben la mayoría de los atletas expertos. Pero los principiantes no lo saben. Se debería denunciar, no sólo a la marca utilizada en las publicidades engañosas sino también a las empresas responsables de su publicidad. Y aquellos que permiten que la publicidad llegue al público están animando a los mentirosos y a los estafadores.

Beber una poción o ingerir unas cápsulas para ayudar el progreso en el entrenamiento y el físico, será siempre muy atractivo, principalmente porque son cosas mucho más sencillas de utilizar que el entrenamiento duro y constante y la alimentación y el descanso apropiados. Entre líneas, algunos charlatanes os dirán que debéis pasar a las verdaderas “ayudas”, es decir los esteroides (no los suplementos dietéticos), para hacer funcionar sus métodos de entrenamiento.

La gran atención puesta sobre todos los “extras” produce inevitablemente una fuerte distracción de las *cuestiones prioritarias*. Tened siempre “el paquete” en orden y llegareis lejos, mucho más lejos, que todos los atletas en la media que se quedan atrapados en las exageraciones y las tonterías del moderno mundo del entrenamiento con pesas.

OTROS MÉTODOS DESTRUCTIVOS

El estafar a las masas de atletas toma muchas formas, entre las cuales...

- 1.** Es un hecho que algunas personas, que nunca han utilizado un determinado programa de un entrenador, lo aprueben y hasta afirmen haberlo utilizado.
- 2.** Es un hecho, que algunas personas que nunca han utilizado un determinado suplemento dietético, luego lo aprueben.
- 3.** Es un hecho que algunas personas que utilizan los esteroides desde hace muchos años, afirman ser ejemplos “Naturales” de lo que puede hacer el entrenamiento y la dieta de un determinado entrenador.

4. Es un hecho que “los estudios” divulgados por algunas personas del mundo del entrenamiento con pesas son ficticios.
5. Es un hecho que, normalmente, los beneficios de los suplementos dietéticos son enormemente exagerados o incluso inventados.

No estoy diciendo que todo lo que se dice son sólo mentiras pero digo que el mundo del culturismo es famoso por las exageraciones y los engaños. Muchas veces algunos hechos son ocultados, a lo mejor el atleta en cuestión estaba volviendo de un largo período de inactividad, a lo mejor es un verdadero “easy gainer”, puede que utilizara esteroides, a lo mejor, el periodo de tiempo utilizado es mucho mayor del que han declarado o puede que las fotos estén trucadas de manera creativa.

LA ESTAFA Y EL IMPERATIVO COMERCIAL

Por un lado, el hecho de que las personas fracasen en el entrenamiento, va a beneficiar a muchas empresas. Este fracaso crea el depósito de masas frustradas que representan “el pan de cada día” para los comentarios exagerados y fraudulentos sobre los suplementos. Es con la industria de los suplementos con la que se hace dinero, no con la industria de las informaciones sobre el entrenamiento.

Las fotografías son el factor principal detrás de las grandes ventas de revistas y libros sobre el Bodybuilding. En muchos casos, cuanto más bellas son las fotos, mejor es. Esto conduce a la glorificación de atletas cada vez más inflados de fármacos anabolizantes y a una evidente contradicción con cualquier principio de buena salud.

La concentración sobre las imágenes ha llevado también a la presentación del mayor número posible de imágenes femeninas (atletas y no atletas) y al mayor uso posible del sexo. Cuando lo que cuenta son las ventas, el contenido de la publicación vendrá adaptado para satisfacer esa necesidad principal, en lugar que los verdaderos intereses de los lectores. Y normalmente esto, especialmente en el mundo del Bodybuilding, significa concentrarse sobre la élite, los monstruos y los más guapos, junto a una conexión siempre más frecuente con el sexo.

Mientras haya ejércitos de principiantes que se lo creen todo, normalmente chavales jóvenes, para remplazar los ex lectores “perdidos”, todo irá bien por lo que concierne las ventas. Y ¿por qué cambiar una fórmula de demostrada eficacia? Ha “funcionado” durante décadas.

Una parte de las informaciones y de los consejos proporcionados por el sistema predominante es correcto, pero la distribución de informaciones productivas es una parte vital del juego del engaño. A través de la presentación algunas informaciones correctas y atrayendo a la gente presentando personajes académicos aparentemente cualificados y “respetables”, se produce una ilusión de credibilidad. Esto “ablanda” a los lectores que son

engañados fácilmente por las mentiras, las estafas y las tonterías mezcladas con el material y las informaciones productivas.

EL ESTADO ACTUAL DE LAS COSAS

Yo me ocupo solamente de atletas Naturales y genéticamente en la media (y desaventajados), es decir, la mayoría de los atletas. Por lo que concierne a los atletas de élite, hoy en día son seguramente tiempos “mejores”: más fármacos, fármacos más eficaces, más competiciones, más publicidad, más dinero y más éxito.

Demasiado a menudo la palabra “éxito” es utilizada de manera incorrecta.

Engañar a las masas, vender desinformación sobre el entrenamiento y despistar a la gente no es “éxito”, indiferentemente de cuántos millones de piezas del producto se haya vendido, de cuánto provecho se saque o de cuántos premios por “capacidad empresarial” se ganen.

Los métodos de entrenamiento utilizados por los fenómenos de la genética embutidos de fármacos, muchas veces embellecidos por unas buenas dosis de maquillaje, son promocionados sin ninguna advertencia.

Sin embargo, deberían ser acompañados por este tipo de aviso:

“... pero estas rutinas funcionan solamente si tenéis una genética fenomenal o sois asistidos por los fármacos, preferiblemente las dos cosas. Las personas sanas con una genética en la media deben entrenar de una manera totalmente diferente. Nosotros estamos dando solamente informaciones para los atletas de élite, por diversión y para atraer los compradores. ¡No intentéis utilizar estas informaciones! Lo que ha funcionado para los campeones, no sólo con vosotros no funcionará sino que destruiréis vuestras posibilidades de alcanzar vuestro máximo potencial. Además producirán también una enorme frustración y desilusión debido a la enorme cantidad de tiempo y esfuerzo empleado para alcanzar el fracaso en el entrenamiento, sin mencionar el hecho de acumular infortunios que podrían dejar secuelas de por vida”.

PEOR DE LO QUE SE PIENSA

La gran mayoría de libros sobre Bodybuilding están repletos de las mismas chorradas: instrucciones sobre el entrenamiento completamente equivocadas para los atletas Natural con una genética en la media, “embellecidas” con fenómenos de genética largamente si no totalmente inflados de fármacos para aumentar en última instancia, sus ya enormes ventajas.

Los atletas ingenuos, crédulos e ignorantes, especialmente los jóvenes, son atraídos por las fotografías de estos libros, compran libros y siguen las “instrucciones” pésimas dadas para llenar los espacios entre las fotografías. Estos libros no son publicados para ayudar los Bodybuilders en la media. El fin es totalmente otro.

Además, y no estoy diciendo que se haga intencionalmente, al divulgar rutinas de entrenamiento que no funcionan para más del 95% de los atletas, en realidad se está animando al abuso de fármacos. Sin fármacos estos métodos de entrenamiento simplemente no funcionan.

No importa cuán bonito parezca algo, o cuanto esté bien confeccionado, no importa quién lo dice o quién lo aprueba, no creáis nunca que cualquier información sobre el entrenamiento utilizada por los fenómenos de la genética llenos de química, tenga alguna relevancia para vosotros. Pensad con vuestro cerebro, seáis sinceros con vosotros mismos y seguid las rutinas *apropiadas* para vosotros, *concretas* y *personalizadas* para vuestra situación individual.

Abaratar el alma y la salud por recompensas físicas pasajeras no es una actitud inteligente. No esperéis a no tener salud antes de apreciar su valor inestimable.

Todos los fenómenos de la genética Natural y aquellos asistidos por los fármacos no tienen ni idea de cómo entrenar a personas Naturales con una genética en la media. Pero saben perfectamente cómo despistar y engañar. Acordaros siempre de esto cuando buscáis modelos o ayuda para vuestros entrenamientos.

Nadie, sea Natural o embutido de fármacos, con una gran genética para construir músculos y fuerza, podrá *nunca* ponerse en lugar del hardgainer en la media. Cualquiera que propone rutinas largas y más días de entrenamiento que de descanso, propone un enfoque que funciona sólo para los dotados genéticamente y/o los que toman anabolizantes. Nunca han funcionado para los atletas Natural en la media en el pasado y nunca funcionarán en el futuro, *independientemente de cuánta suplementación alimenticia se tomen o qué marca se elija.*

¿POR QUÉ NO SE HACE NADA PARA PONER LAS COSAS EN SU SITIO?

No obstante los fármacos sean tan enraizados en el Bodybuilding y los físicos de los atletas agonistas (hombres y mujeres) de élite sean una especie de farmacia ambulante, no se hace prácticamente nada serio en contra del abuso de fármacos. Por el contrario, las “estrellas” son presentadas como modelos a seguir dándoles la oportunidad de llenarse la cartera y de hacerse mucha publicidad, algunos son elevados a iconos.

El test anti-doping, por extraño que parezca, es patéticamente inadecuado. Contra los usuarios de fármacos no se toma ningún tipo de medida seria, porque las consecuencias podrían ser desastrosas para los intereses en juego. Si en las competiciones importantes, o a los “peces gordos” que aprueban los suplementos alimenticios viniese hecho un test *legítimo* y *riguroso*, resultarían todos positivos al uso de fármacos dopantes.

Si se dijera **toda la verdad**, se destruiría la “credibilidad” pública de la mayoría de organizaciones y empresas que han construido sus éxitos sobre las mentiras, los fármacos y los engaños que componen buena parte del Bodybuilding predominante. Simplemente no existe un liderazgo fuerte y con principios para poder afrontar de alguna manera el problema. Así, la cuestión fármacos, es en gran parte escondida debajo de la alfombra y en cambio se ofrece la excusa de que después de todo no se trata de un problema tan grave.

LEVANTAOS Y HACEOS VALER!

La “máquina” de la desinformación y del engaño del sistema predominante es un mal absoluto. Pero hacer las cosas bien hechas no es un principio básico de la mayoría de los intereses predominantes: el juego de los números y balances financieros de fin de año son las cosas más importantes.

Levantad y haceos valer dándole la espalda a todo lo que hay de equivocado en el mundo del entrenamiento con pesas. No os preocupéis del hecho de que en los libros de algunas personas el tener escrúpulos o el hacer lo correcto este poco de moda.

Deshaceos de toda la basura que produce tantos fracasos y fraudes en el mundo del entrenamiento con pesas y deshaceos también de aquellos que divulgan la basura. Esto significa alejaros de los fármacos, los mentirosos, los engaños, los hipócritas y las expectativas irreales que pueden ser realizadas sólo gracias a una genética monstruosa y paquetes de fármacos.

Estudiad, transformaos en vuestro entrenador personal, haceos cargo de vuestro entrenamiento, no cedáis nunca el control a otra persona (especialmente a un fenómeno de genética lleno de fármacos), entrenaos de manera segura, inteligente y productiva y aceptad el hecho de que no podréis nunca igualar a los monstruos llenos de fármacos hasta rebosar.

Dedicaos a conseguir *vuestro* potencial y esforzaos durante años con entrenamientos constantes e *inteligentes*, personalizados para adaptarse a vosotros. Y mantened siempre la salud por encima de vuestras prioridades.

Haced todo esto y alcanzareis vuestra excelencia física, disfrutad de esta experiencia y sed un punto de referencia para los estándares verdaderos y honorables del juego del hierro y sed un punto de referencia para vosotros mismos.

Para estar preparados para esto, se necesitan las armas adecuadas para resistir a la peste del doping, las mentiras, las idiocias, los fraudes, los intereses escondidos y lo consejos sobre el entrenamiento irresponsables que ensucian el juego del hierro.
Juntos, podemos verdaderamente hacer la diferencia.

LA FÓRMULA PARA EL ÉXITO

Contrariamente a cuánto os han hecho creer con los métodos convencionales para el Bodybuilding, para construir un físico imponente..

- 1.** *No necesitáis* entrenar tres veces por semana, imaginad cuatro, cinco, seis veces;
- 2.** *No necesitáis* utilizar una gran variedad de ejercicios, o un gran volumen de entrenamiento;
- 3.** *No necesitáis* tomar los “suplementos para el Bodybuilding”, aunque sí algunos suplementos pueden tener algunos beneficios para la salud y pueden tener un valor real;
- 4.** *No debéis* ser víctima de todas las publicidades y las exageraciones del mundo del Bodybuilding;
- 5.** *No necesitáis* utilizar técnicas o ejercicios de riesgo elevado, o cualquier estúpida bravuconada de macho;
- 6.** *No necesitáis* imitar las costumbres de los personajes famosos por utilizar fármacos.

En realidad debéis adoptar un enfoque hacia el entrenamiento y una visión del Bodybuilding *totalmente diferente*. Además de mejores resultados hay una gran ventaja *añadida: menos tiempo pasado en el gimnasio* y un enfoque más práctico para las personas muy atareadas. De esta manera podéis alcanzar vuestros objetivos en el entrenamiento sin sacrificar los aspectos importantes de vuestro trabajo y de vuestra vida familiar.

Entiendo que muchas de las indicaciones que os daré en breve son radicales o incluso totalmente blasfemas comparadas con los anuncios del entrenamiento convencional.

Tened el coraje de ir contra corriente.

Acordaos siempre que a la mayoría de las personas los métodos convencionales simplemente no les dan resultados. Entonces, ¿por qué deberíais utilizar los métodos de entrenamiento convencional?

Lo que sigue es solamente un boceto, lo justo para tener una base. Son muchas las cosas que hay que aprender sobre cómo aplicar la estructura de manera personalizada y apropiada para un determinado individuo. (NDT: en la certificación [“Experto en Culturismo Natural”](#) te proporcionamos todas las herramientas que necesitas de forma detallada).

La organización de un programa de entrenamiento debe satisfacer los factores individuales, comprendiendo objetivos, edad, experiencia en el entrenamiento, fuerza, límites, infortunios pasados, herramientas a disposición y capacidad de recuperación. Además la elección de los ejercicios y la forma de ejecución deben ser perfectas. No es una cosa simple. Un vistazo hacia la gran mayoría de gimnasios producirá una letanía de ejercicios equivocados y formas de ejecución nefastas y demostrará la enorme ignorancia

que abunda en la elección de los ejercicios su ejecución. Además, la capacidad de recuperación debe ser aumentada y la alimentación optimizada.

Quiero evidenciar que aunque siempre me he concentrado en satisfacer las necesidades de los atletas Natural con una genética en la media – los hard gainer (que son personas que realmente progresan muy bien de forma “normal”) – los métodos de entrenamiento que presento son apropiados *también* para los easy gainer, es decir, personas que tienen un cuerpo que responde bien por naturaleza. También los easy gainer quieren progresar de la manera más rápida posible, sin lesiones y sin ser esclavos del gimnasio. Esto es exactamente lo que nos brinda el entrenamiento inteligente, personalizado y abreviado.

*Uno de los más grandes y destructivos mitos del mundo del entrenamiento con pesas es que las rutinas simples y fundamentales son adecuadas sólo para los principiantes. Es importante volver a las raíces: construir y usar cargas imponentes en los grandes ejercicios usando constantemente la forma de ejecución perfecta. Si queréis llegar a construir un físico imponente, debéis rotundamente llegar a usar grandes cargas en los ejercicios más importantes. Sin embargo, el concepto de “grande” varía de individuo a individuo, debido a un conjunto de factores, comprendiendo objetivos, edad, sexo y experiencia en el entrenamiento; de todas formas cargas “pequeñas” construyen solamente músculos pequeños. Aumentar de manera *constante* y progresiva las cargas de los ejercicios es la clave del juego de la *construcción* muscular.*

Entrenamiento, alimentación y recuperación deben ser todos adecuados con el fin de ayudar al cuerpo a construir cada vez más fuerza, kilogramo tras kilogramo, para llegar a utilizar, en el transcurso de unos cuantos años, unas cargas importantes (150% de nuestro peso corporal en Press Banca, 200% de nuestro peso corporal en Squat y 250% en Peso Muerto son unos objetivos ideales a largo plazo). La mejor manera de poder seguir este entrenamiento “de locos” es utilizar rutinas *abreviadas*, elegir los ejercicios *seguros* y utilizar la forma de ejecución perfecta. El entrenamiento abreviado es el camino que debemos seguir. Caer presa de los ejercicios menores como hace la mayoría de los atletas – leg extensión, leg curl, pec deck, cables cruzados, cruces al pec deck, elevaciones laterales, curl de concentración, extensiones de tríceps, etc – *impiden* progresar en los grandes ejercicios verdaderamente importantes. ¿Por qué perder el tiempo con estos pequeños ejercicios si queréis construir unos músculos más grandes y más fuertes?

Por otro lado, existen algunos ejercicios menores muy importantes que tienen un valor añadido, de vital importancia para prevenir posibles lesiones a la hora de realizar los grandes ejercicios. Pero estos ejercicios menores no comprenden los mencionados precedentemente hoy en día tan populares.

No podéis moldear un cuerpo si antes no habéis construido la masa muscular necesaria. Los monstruos de genética embutidos de fármacos a rebosar pueden construir y *modelar* a la vez pero los atletas Natural con una genética en la media no pueden hacerlo.

Aquí os daré los puntos clave del entrenamiento inteligente y abreviado apto para cualquiera: hombres y mujeres, jóvenes y menos jóvenes, hard gainer o easy gainer, principiantes y expertos. Utilizable tanto si entrenáis en un gimnasio casero como en uno público.

- 1.** Rutinas simples de *máximo* 6-8 ejercicios por entrenamiento y para muchos hard gainer sería todavía mejor sólo 3-5 ejercicios. No existe un único programa mejor: son muchas las interpretaciones que pueden funcionar bien.
- 2.** Si hacéis un número de ejercicios cerca del límite máximo del margen, la mayor parte de los ejercicios debería ser formada por los grandes movimientos compuestos, por ejemplo Squat (sentadillas), peso muerto, fondos en paralelas y dominadas; si hacéis un número de ejercicios cerca del límite mínimo del margen, deberíais utilizar exclusivamente ejercicios multiarticulares. Cuanto más difícil se volverá progresar, más deberíais reducir el número de ejercicios utilizados.
- 3.** Entrenad con pesas no más de dos veces por semana.
- 4.** Alternad dos éntrenos diferentes.
- 5.** Si es necesario, añadir un día o dos *extras* de descanso entre éntrenos, para recuperar completamente.
- 6.** Adquirid la forma de ejecución y utilizad *siempre* una técnica de ejecución impecable.
- 7.** Utilizad una cadencia de repeticiones de más o menos 2-3 segundos para la fase positiva y por lo menos 3 segundos para la fase negativa. Esforzaros en emplear un movimiento dulce. El entrenamiento explosivo aumenta mucho el riesgo de lesionarse, *entonces evitadlo*.
- 8.** Calentad muy bien: mejor demasiado que demasiado poco.
- 9.** Ejecutad no más de tres series de entrenamiento para cada ejercicio.
- 10.** Haced de la progresión de las cargas vuestra religión en el entrenamiento. Añadid *un poquito* de carga en cada ejercicio cada semana o dos; un poquito de carga significa más o menos 0.5 kg en todos los grandes ejercicios y no más de la mitad en los ejercicios menores. Utilizad las “microcargas”, es decir fracciones de kilogramo o tobilleras. Este sistema ha de ser aplicado durante la fase *dura* (NDT: de intensificación) de un ciclo de entrenamiento. Durante la fase precedente de “rodaje”, deberíais poder añadir carga con más rapidez.
- 11.** Seguid *todos los días* una dieta rica en proteínas de alta calidad para obtener un aporte añadido de calorías y nutrientes. No podéis construir masa muscular sin la cantidad suficiente de materias primas necesarias.
- 12.** Distribuid la ingesta alimenticia en cinco o preferiblemente seis comidas al día.
- 13.** Experimentad con fuentes proteicas diferentes: para maximizar los resultados podríais necesitar cantidades mayores.

14. Dormid mucho todas las noches: por lo menos ocho horas de *calidad*.

15. Ahorrad energías en los días de recuperación.

Optimizad lo más posible esta lista basada en la experimentación, hija de la perseverancia en las cosas que son realmente productivas. Abandonad todo lo que no sirve y personalizad este modelo para que se adapte a *vuestras exigencias*, para que consigáis progresar mes a mes.

Sin embargo, algunos factores no son modificables. Por ejemplo, nunca aceptéis compromisos sobre la forma de ejecución perfecta, aunque esto signifique corregir los agarres y las posición de los pies para descubrir cuál es el mejor para vosotros. Y mientras queréis construir músculos cada vez más fuertes y grandes, nunca aceptéis compromisos por lo que concierne la necesidad de seguir añadiendo un poco de carga en todos los ejercicios, siempre que sea posible.

En los factores “modificables”, las correcciones individuales pueden marcar una *gran* diferencia. A lo mejor necesitáis muchas más proteínas que la mayoría de la gente, puede que necesitéis diez horas de sueño al día en lugar que ocho, a lo mejor obtendréis resultados mejores entrenando tres veces cada dos semanas en lugar que dos veces a la semana o puede que obtengáis resultados mejores haciendo peso muerto sólo una vez cada dos semanas. (NDT: otros progresan muy bien con tres entrenamientos semanales divididos en ABC)

Haced funcionar para vosotros este plan de quince puntos de eficacia demostrada aplicándolo con dedicación absoluta. Hacedlo durante algunos años y os pondréis tan grandes, fuertes e imponentes que dejareis de piedra la mayor parte de la gente que os verá por primera vez.

Si hubiera tenido un mentor imaginario que hubiera sido un dictador inflexible sobre lo que concierne al uso de la forma de ejecución perfecta y de las rutinas abreviadas, si hubiera insistido en la necesidad de perseverar añadiendo un poquito de “hierro” en todos los grandes ejercicios cada semana o dos, año tras año... habría crecido tan constantemente, sin sufrir lesiones, que habría llegado a pensar de ser un Easy Gainer.

Habría añadido un poco de hierro cada semana o dos sin percibir la necesidad de un esfuerzo mayor, esta habría sido la naturaleza gradual e inteligente de mi progresión. Habría acumulado las ganancias sobre una base casi lineal, año tras año.

Habiendo descubierto *el santo Grial*, me habría preguntado porque tantas personas tienen tantas dificultades para desarrollar músculos más grandes.

Todo esto no se aplica solamente en mí, sino en todos los hard gainer que quieren construir un físico más fuerte y mejor. Vivid el aquí y ahora y no os obcequéis

sobre lo que deberíais haber hecho en los años pasados. Independientemente de cuántos errores hayáis hecho, independientemente de cuántas horas de entrenamiento hayáis malgastado e independientemente de cuánto quisierais poder volver atrás en el tiempo, *lo que está hecho, hecho está*. Sin embargo, ¡dejad de repetir los mismos errores del pasado y parad de permitir que los demás os engañen!

Hoy es el principio de la segunda mitad de vuestra vida. Nunca seréis tan jóvenes como lo sois ahora. Nunca habrá un momento mejor que este para empezar a poner en perfecto orden vuestra vida relativa al entrenamiento.

Entonces, empezad hoy mismo a tomar la responsabilidad de vuestro físico!

A vuestro éxito en el entrenamiento,

Stuart McRobert

www.hardgainer.com



Traducido al castellano por

Roberto Amorosi Hernandez

www.EscuelaCulturismoNatural.com

Os ruego distribuir este libro GRATUITAMENTE, ya que es la forma de divulgar un mensaje que puede ser de ayuda para muchas personas. Decid a la gente que visiten la página web www.EscuelaCulturismoNatural.com para descargar el libro gratuitamente. Si lo preferís enviad una copia de este libro como archivo añadido en un e-mail, avisando al destinatario anticipadamente de los pocos minutos necesarios para la descarga del documento.